

## **EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LAS INMERSIONES IMPRUDENTES EN EL AGUA Y EL USO INADECUADO DEL CALZADO DISPARAN LAS LESIONES EN VERANO**

- **El cambio brusco de rutina y la relajación propia de las vacaciones favorecen un incremento de esguinces, fracturas, tendinitis y daños vertebrales**



El verano invita a dejar atrás la rutina y aprovechar el buen tiempo para practicar deporte, disfrutar de la playa o realizar actividades al aire libre.

Sin embargo, este cambio de hábitos también tiene una consecuencia menos conocida: el incremento de las lesiones traumatológicas. De hecho, los especialistas registran durante esta época un notable aumento de consultas y urgencias relacionadas con accidentes musculoesqueléticos que, en

muchos casos, podrían evitarse con unas sencillas medidas de prevención, según afirma el doctor Sergio González Andreu, especialista del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén.

El doctor González Andreu explica que "durante el resto del año muchas personas mantienen una vida relativamente sedentaria y, cuando llegan el verano y las vacaciones, pasan de la oficina directamente a jugar un torneo de vóley playa, recorrer kilómetros con chanclas o realizar actividades para las que su cuerpo no está preparado". Este cambio brusco de intensidad, unido a la relajación propia del verano, favorece la aparición de lesiones.

Uno de los problemas más frecuentes es el denominado "síndrome del atleta de fin de semana", que durante el verano tiene como escenario principal la playa. Deportes como el fútbol playa, el vóley o las palas exigen un importante esfuerzo a músculos, tendones y ligamentos, especialmente porque la arena constituye una superficie inestable.

Según el especialista, "la lesión estrella del verano continúa siendo el esguince de tobillo, aunque también atendemos numerosos casos de fascitis plantar, tendinitis y sobrecargas del tendón de Aquiles".

Para reducir el riesgo, recomienda aumentar la actividad física de forma progresiva, realizar un calentamiento previo y evitar esfuerzos intensos cuando no existe una preparación adecuada.

Las zambullidas representan otro de los grandes riesgos del verano. El doctor González advierte de que lanzarse de cabeza a una piscina, un río o una zona rocosa sin conocer la profundidad puede tener consecuencias irreversibles. "Un impacto contra el fondo no solo puede provocar fracturas, sino también lesiones vertebrales y medulares muy graves que cambian la vida del paciente en cuestión de segundos", señala. Por ello, insiste en comprobar siempre la profundidad antes de saltar y evitar las inmersiones en el agua en lugares desconocidos.

El calzado es otro de los protagonistas habituales de las consultas tras las vacaciones. Aunque las chanclas resultan cómodas para desplazamientos cortos, su uso prolongado altera la forma natural de caminar al carecer de sujeción y soporte suficiente.

"Las chanclas están pensadas para ir de la toalla a la piscina o al chiringuito, no para caminar durante horas. Cuando las utilizamos de forma continuada modificamos la biomecánica de la marcha y eso acaba traducándose en dolores lumbares, sobrecargas en las rodillas o tendinitis que suelen aparecer al final del verano", explica el traumatólogo.

El incremento del uso de bicicletas, patinetes eléctricos y patines también contribuye al aumento de las lesiones durante estos meses. La falta de práctica, las superficies irregulares y la mayor afluencia de personas en paseos marítimos y zonas de ocio favorecen las caídas, que con frecuencia provocan fracturas de muñeca, clavícula o cabeza del radio al intentar amortiguar el impacto con las manos.

El doctor González recuerda que la prevención continúa siendo la mejor herramienta para evitar accidentes. "El verano está para disfrutarlo, pero también para hacerlo con sentido común. Preparar el cuerpo antes de realizar ejercicio, utilizar un calzado adecuado, respetar las normas de seguridad y evitar conductas imprudentes pueden marcar la diferencia entre unas vacaciones inolvidables y una lesión que nos acompañe durante meses", concluye.